

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.10.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
KOPĀ:		200	8.52	7.02	37.24	246.21

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	80	0.76	1.33	4.68	33.73
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	30	5.13	3.06	0.12	48.51
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,.	*A07	50	0.43	1.12	1.67	18.46
Dzeramais ūdens ar dzērvenēm		80	0.02	0.01	0.23	1.09
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
KOPĀ:		450	12.91	13.75	37.88	326.88

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		160	7.66	5.37	30.39	200.55

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
810.00	18 - 30 29.09	24 - 36 26.14	81 - 120 105.51	720 - 800 773.64	< 2 0.39	< 11 4.09

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.10.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	110	6.15	3.28	35.65	196.74
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
KOPĀ:		210	9.08	7.31	40.49	264.09

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	110	1.04	1.83	6.44	46.38
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	50	8.55	5.10	0.20	80.85
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,.	*A07	50	0.43	1.12	1.67	18.46
Dzeramais ūdens ar dzērvenēm		80	0.02	0.01	0.23	1.09
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
KOPĀ:		520	17.16	16.50	43.44	390.96

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	100	6.37	4.22	33.29	196.59
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		180	8.93	6.22	37.05	239.87

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
910.00	22 - 44 35.18	29 - 52 30.04	97 - 176 120.98	860 - 1170 894.93	< 2 0.44	< 11 4.61

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.10.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
KOPĀ:		200	8.52	7.02	37.24	246.21

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	120	1.14	1.99	7.03	50.59
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	75	12.82	7.64	0.30	121.27
Vārīti griķi		120	3.31	1.31	22.38	114.56
Kefīrs 2,5%	*A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,.	*A07	100	0.86	2.23	3.34	36.91
Dzeramais ūdens ar dzērvenēm		80	0.02	0.01	0.23	1.09
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
KOPĀ:		665	23.64	21.55	51.17	493.19

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		160	7.66	5.37	30.39	200.55

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1025.00	12 - 28 39.81	16 - 29 33.94	55 - 113 118.80	490 - 750 939.95	< 2 0.60	< 10 4.09

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.10.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Zāļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
KOPĀ:		200	8.52	7.02	37.24	246.21

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar kāpostiem	*A07	200	1.89	3.32	11.71	84.32
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	100	17.10	10.19	0.40	161.70
Vārīti griķi		220	6.06	2.41	41.03	210.02
Kefīrs 2,5%	*A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,.	*A07	120	1.04	2.68	4.01	44.30
Dzeramais ūdens ar dzērvenēm		100	0.03	0.01	0.29	1.36
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
KOPĀ:		1010	34.60	31.59	83.05	754.95

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	80	5.10	3.37	26.63	157.27
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		160	7.66	5.37	30.39	200.55

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1370.00	18 - 36 50.78	23 - 37 43.98	79 - 144 150.68	700 - 960 1201.71	< 2 0.77	< 10 4.09